

DAMPAK PENGGUNAAN GADGET PADA PERILAKU EMOSIONAL ANAK

Irma Permata Sari¹, Medya Aprilia Astuti², Yuni Wahyuni³, Fitriani Rayasari⁴
Universitas Muhammadiyah Jakarta^{1,2,3,4}
medya.aprilia@umj.ac.id¹

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan penggunaan gadget dengan perilaku emosional anak. Metode penelitian menggunakan deskriptif korelasi dengan pendekatan *Cross-Sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah masyarakat di wilayah JABODETABEK yang memiliki anak usia 36-72 bulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan penggunaan gadget dengan perilaku emosional anak memperoleh nilai $p \text{ value} = 0.002 < 0.05$. Simpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan perilaku emosional anak.

Kata Kunci: Anak, Gadget, Perilaku Emosional

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the relationship between gadget use and children's emotional behavior. The research method employed is descriptive correlational with a Cross-Sectional approach. The population of this study consists of families in the JABODETABEK area with children aged 36-72 months. The results indicate that the relationship between gadget use and children's emotional behavior yielded a p-value of $0.002 < 0.05$. In conclusion, there is a significant relationship between gadget use and children's emotional behavior.

Keywords: Children, Emotional Behavior, Gadget.

PENDAHULUAN

Penggunaan gadget di kalangan anak-anak telah menjadi fenomena yang tak terhindarkan dalam era digital ini. Gadget merupakan barang yang canggih yang diciptakan dengan berbagai jenis aplikasi yang dapat menyajikan berbagai media, jejaring sosial, hobi, bahkan hiburan. Gadget ini menargetkan anak-anak menjadi target pasarnya sehingga ini juga mengakibatkan anak-anak menjadi pengguna gadget yang lebih aktif (Wulandari, 2021). Tren Gadget terus berkembang di Indonesia, kecanggihan teknologi gadget seperti *smartphone*, *tablet*, dan komputer semakin berkembang seiring meningkatnya kebutuhan manusia akan media modern dan praktis kini telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari (Apriani et al., 2022). Seiring berjalannya waktu, Generasi Alfa berpotensi untuk disibukkan dengan gadget karena mereka dipengaruhi oleh teknologi sejak lahir. Oleh karena itu, gadget telah digunakan oleh orang tua sebagai media untuk mengendalikan anak-anak mereka dan membuat mereka berperilaku baik di depan umum. Orang tua selalu menganggap bahwa memberikan gadget kepada anak-anak mereka sebagai suatu kewajiban, sejalan dengan kehidupan modern. Namun, orang tua lupa akan tanggung jawab mereka untuk mempertimbangkan untung ruginya memberikan gadget kepada anak-anak mereka.

Memiliki gadget untuk anak-anak dapat bermanfaat karena anak-anak dapat berkreasi melalui permainan di ponsel atau dengan stimulus bagi indera dan imajinasi mereka melalui beberapa aplikasi kreatif. Namun, penggunaan gadget yang berlebihan dapat membuat anak-anak bergantung pada gadget dan juga dapat menyebabkan kecanduan jika mereka menggunakannya tanpa bimbingan yang tepat dari orang tua. Penggunaan yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat menimbulkan dampak negatif, terutama pada perilaku emosional anak.

Paparan gadget yang berlebihan dapat memengaruhi perkembangan emosional dan sosial anak. Anak-anak yang sering menggunakan gadget cenderung mengalami gangguan dalam membangun keterampilan sosial dasar, seperti berinteraksi dengan orang lain dan memahami emosi mereka sendiri serta orang lain. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan isolasi sosial, yang pada gilirannya dapat memicu perasaan kesepian, depresi, dan kecemasan (Zain et al., 2022). Dampak buruk lain penggunaan gadget pada anak meliputi, anak menjadi pribadi tertutup, suka menyendiri, perilaku kekerasan, pudarnya kreativitas, ancaman *cyberbullying* dan gangguan tidur (Rahmadani et al., 2022). Penggunaan gadget dengan frekuensi yang berlebihan juga dapat menurunkan kemampuan berbicara dan konsentrasi (Ricci et al., 2023)

Cahaya biru yang dipancarkan oleh layar gadget juga dapat mengganggu pola tidur anak. Penurunan kadar melatonin menyebabkan anak-anak mengalami kesulitan untuk tidur dan mengurangi kualitas tidur mereka, yang pada akhirnya berdampak langsung pada suasana hati dan kesehatan emosional anak, menyebabkan peningkatan iritabilitas, stres dan penurunan kemampuan untuk mengatasi emosi (Lollies et al., 2022; Summer, 2024). Sebuah studi dalam Jurnal Psikologi Klinis Anak Indonesia menemukan bahwa paparan konten kekerasan dalam game online juga dapat meningkatkan agresivitas pada anak-anak (Khairati, 2024).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasi dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah masyarakat yang memiliki anak usia 36-72 bulan di wilayah JABODETABEK (Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi). Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu non probability sampling dengan menggunakan teknik random sampling. Seluruh responden yang telah memenuhi kriteria kemudian akan dijadikan sampel dalam penelitian dengan kriteria inklusi yaitu memiliki anak dengan usia 36-72 bulan dan berada di wilayah JABODETABEK (Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, Bekasi). Kriteria eksklusi orang tua dengan anak berkebutuhan khusus. Prosedur pengambilan data menggunakan kuesioner penggunaan gadget pada anak dan perilaku emosional anak. Analisa data yang digunakan penelitian ini adalah univariat dan bivariat dengan uji statistik *Chi-Square*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis kelamin, Wilayah dan Penggunaan Gadget (n=715)

Variabel	Kategori	f	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	368	51.5%
	Perempuan	347	48.5%

Variabel	Kategori	f	%
Wilayah	Jakarta	342	47,8%
	Bogor	143	20%
	Depok	43	6%
	Tanggerang	59	8.3%
	Bekasi	128	17.9%
Frekuensi Penggunaan Gadget	Setiap Hari	437	61.1
	Seminggu 3x	96	13.4
	Seminggu 2x	182	25.5
Apa Yang Diakses	Video Pembelajaran	104	14.5
	Film Kartun	191	26.7
	Game	94	13.1
	Video anak-anak yang viral (Youtube Short)	216	30.2
	Lagu anak-anak	110	15.4
Kapan Orangtua Memberikan Gadget	Jawaban lebih dari 1	163	22.8
	Sedang Makan	95	13.3
	Sebelum Tidur	46	6.4
	Setelah Bangun Tidur	30	4.2
	Saat Tantrum (Rewel)	169	23.6
	Saat Sedang Melakukan Pekerjaan Rumah	155	21.7
Apakah Orangtua Mendampingi	Saat Sedang Bekerja dari Rumah/WFH	57	8.0
	Tidak, didampingi	67	9.4
Masalah Perilaku Emosional	Ya, didampingi	648	90.6
	Kemungkinan anak mengalami masalah perilaku emosional	418	58.5
	Normal	297	41.5

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa mayoritas jenis kelamin responden adalah anak laki-laki sebanyak 368 (51.5%) dengan wilayah tempat tinggal dari Jakarta sebanyak 342 (47,8%). Sebagian besar responden menggunakan gadget setiap hari sebanyak 437 (61,1%) dengan mengakses video anak-anak (Youtube Short) sebanyak 216 responden (14,5%). Orang tua memberikan gadget mayoritas ketika anak sedang tantrum (rewel) sebanyak 169 responden (23,6%) dengan mayoritas pendampingan orang tua sebanyak 648 responden (90,6%). Masalah perilaku emosional sebagian besar responden kemungkinan mengalami masalah perilaku emosional sebanyak 418 responden (58,5%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia (n=715)

Variabel	n	Mean	Standar Deviasi	Minimal	Maksimal	95% CI
Usia Anak	715	50.68	10.561	36	72	49.91-51.46

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata usia responden 50.68 bulan dengan standar deviasi 10.561. Usia termuda 36 bulan dan usia tertua yaitu 72 bulan. Estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini bahwa rata-rata usia responden adalah 49.91-51.46.

Tabel 3. Hubungan Dampak Penggunaan Gadget dengan Perilaku Emosional Anak (n=715)

Dampak Penggunaan Gadget	Perilaku Emosional Anak				Total	OR (95% CI)	P Value
	Kemungkinan anak Mengalami Masalah Perilaku Emosional		Normal				
	n	%	n	%	n	%	
Negatif	229	64.1%	128	35.9 %	357	100	1.600

Positif	189	52.8%	169	47.2 %	358	100	(1.185 – 2.159)	0.002
Total	418	58.5%	297	41.5 %	715	100		

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dampak negatif penggunaan gadget pada anak yang kemungkinan anak mengalami masalah perilaku emosional terdapat 229 responden (64.1%). Sedangkan dampak positif penggunaan gadget dengan perilaku emosional normal sebanyak 169 (47.2%). Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan nilai $p\text{ value} = 0.002 < 0.05$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan dampak penggunaan gadget dengan perilaku emosional anak. Hasil analisis yang diperoleh nilai $OR = 1.600$, artinya dampak negatif penggunaan gadget pada memiliki peluang 1.6 kali mengalami kemungkinan masalah perilaku emosional, dibandingkan dengan anak yang memiliki dampak positif dalam penggunaan gadget.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan hasil bahwa adanya hubungan dampak penggunaan gadget dengan perilaku emosional anak. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengurangi waktu yang dihabiskan anak untuk berinteraksi dengan orang lain, yang pada gilirannya dapat mengganggu perkembangan keterampilan sosial dan emosional mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Ardiansyah et al., (2023) didapatkan hasil dari penggunaan gadget pada anak pra sekolah seperti *smartphone*, *laptop* dan televisi akan memberikan dampak yang sangat buruk pada perkembangan anak salah satunya pada perilaku emosional. Penggunaan gadget pada anak hanya diberikan 1 jam dalam sehari. Jika penggunaan gadget dilakukan secara berlebihan atau lebih dari 1 jam anak akan mudah dialihkan, kehilangan fokus, cemas, gelisah bahkan dapat menangis maupun marah. Kecanduan terhadap perangkat elektronik yang dapat menyebabkan gangguan perkembangan emosi bahkan tantrum dapat terjadi pada anak yang menggunakan perangkat tersebut yang dimulai pada usia dini (Septriani et al., 2022).

Studi yang diterbitkan dalam *JAMA Pediatrics* pada tahun 2021 menunjukkan bahwa anak-anak yang menghabiskan lebih dari dua jam per hari di depan layar lebih mungkin mengalami gejala depresi dan kecemasan. Penggunaan gadget yang berlebihan dapat mengurangi waktu yang seharusnya dihabiskan untuk aktivitas fisik, interaksi sosial tatap muka, dan tidur yang berkualitas, yang semuanya penting untuk kesehatan mental anak (Twenge, 2018). Kesehatan mental pada anak-anak usia 3 bulan hingga 5 tahun sangat penting karena masa ini adalah periode kritis bagi perkembangan otak dan kesejahteraan emosional mereka. Pengalaman dan interaksi sosial yang terjadi dalam rentang usia ini memiliki dampak jangka panjang pada kesehatan mental dan kemampuan emosional anak di kemudian hari (Mayo Clinic, 2021).

Pada usia ini, anak-anak mulai membentuk hubungan emosional dengan orang tua dan belajar bagaimana mengelola emosi mereka sendiri. Ini adalah dasar dari perkembangan keterampilan sosial, yang akan berpengaruh pada kemampuan mereka untuk berinteraksi dengan orang lain dan menangani situasi stres di masa depan (Mental Health Commission, 2020). Anak usia dini sangat bergantung pada interaksi tatap muka dengan orang tua untuk membentuk ikatan emosional yang aman. Jika waktu yang dihabiskan untuk penggunaan gadget lebih besar daripada waktu yang dihabiskan untuk berinteraksi langsung dengan orang tua, ini dapat mengganggu pembentukan keterikatan yang sehat, yang dapat menyebabkan masalah dalam hubungan sosial (Mental Health Commission, 2020). Penggunaan gadget yang berlebihan dapat menyebabkan dampak negatif, termasuk isolasi sosial. Anak ketika sudah memegang atau memainkan

gadget, mereka akan asyik sendiri, sehingga sering kali melupakan orang- di sekitarnya bahkan sering kali mengabaikan perintah orang tua. Selain itu, anak jadi lebih tertarik untuk bermain gadget dari pada bermain atau beraktivitas bersama teman sebaya (Afdalia, 2023)

Oleh karena itu, orang tua memegang peran penting dalam mengatur penggunaan gadget oleh anak-anak mereka dengan membatasi waktu layar, memastikan konten yang sesuai, dan mendorong aktivitas fisik serta interaksi sosial yang sehat, orang tua dapat membantu memitigasi dampak negatif gadget terhadap kesehatan emosional dan perilaku anak. Edukasi tentang penggunaan teknologi yang bijak juga menjadi langkah penting dalam membentuk perilaku anak yang positif di era digital ini.

SIMPULAN

Penggunaan gadget memiliki dampak yang signifikan terhadap perilaku emosional anak. Meskipun gadget dapat memberikan manfaat dalam bentuk pendidikan dan hiburan, penggunaan yang tidak terkontrol dapat menyebabkan berbagai masalah emosional seperti kecemasan, depresi, gangguan tidur, perilaku agresif, dan isolasi sosial. Perhatian dan pengawasan yang tepat dari orang tua, risiko ini dapat diminimalisir, membantu anak-anak mengembangkan kebiasaan yang lebih sehat dan seimbang dalam penggunaan teknologi.

SARAN

Orang tua dan pengasuh perlu secara aktif membatasi waktu layar anak-anak, memastikan mereka tidak menghabiskan terlalu banyak waktu di depan gadget. Pedoman dari *American Academy of Pediatrics* merekomendasikan tidak lebih dari satu jam per hari untuk anak-anak usia 2-5 tahun dan pengaturan waktu layar yang seimbang untuk anak yang lebih besar. Ajak anak-anak berpartisipasi dalam kegiatan luar ruangan seperti bermain di taman, bersepeda, atau mengikuti kelas olahraga. Jadwalkan waktu bermain dengan teman-teman atau kegiatan keluarga yang melibatkan interaksi langsung tanpa gadget.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdalia, A. P., & Gani, I. (2023). Dampak Pengaruh Gadget terhadap Interaksi Sosial Anak Usia Dini. *Al-irsyad Al-Nafs: Jurnal Bimbingan dan Penyuluhan Islam*, 10(1), 87-96. <https://doi.org/10.24252/al-irsyad-al-nafs.v10i1.41022>
- Apriani, H., Sumardi, S., & Elan, E. (2022). Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan emosional anak Usia 5-6 Tahun (Studi Kasus di SPS Taam Annuur Kota Tasikmalaya). *Jurnal Kewarganegaraan*. 6(2). <https://doi.org/10.31316/jk.v6i2.3737>
- Ardiansyah, A., Roslita, R., Hamid, A., Utami, A., Wisanti, E., & Wisanti, E. (2023). Durasi Penggunaan Gadget terhadap Masalah Perkembangan Perilaku Emosional Anak Usia Pra Sekolah. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 193-202. <https://doi.org/10.37287/jppp.v5i1.1406>
- Khairati, F. (2024). Liburan dan Online: Ancaman Kesehatan Mental Anak. *Kumparan.Com*. <https://kumparan.com/fajrul-khairati/liburan-dan-game-online-ancaman-kesehatan-mental-anak-22yRU4Mk5j0/2>
- Kyja Stygar, M.D., and John Zadroga, D.O. (Tuesday, April 20, 2021). Infants Have Mental Health Needs, Too. Mayo Clinic Health System. <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of->

- [health/infants-have-mental-health-needs-too](#)
- Lollies, F., Schnatschmidt, M., Bihlmeier, I., Genuneit, J., In-Albnon, T., Holtmann, M., Legenbauer, T., & Schlarb, A. A. (2022). Associations of Sleep and Emotion Regulation Processes In Childhood and Adolescence - A Systematic Review, Report of Methodological Challenges and Future Directions. *Sleep Science*, 15(4), 490–514. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20220082>
- Mental Health Commission of Canada. (Jul 16, 2020). Supporting Early Childhood Mental Health. Mental Health Commission of Canada. <https://mentalhealthcommission.ca/resource/supporting-early-childhood-mental-health/>
- Rahmadani, E., Sutrisna, M., & Ramlis, R. (2022). Dampak Penggunaan Gadget dengan Perkembangan Emosional Pada Anak Usia Prasekolah. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(4), 448–454. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v1i4.1182>
- Ricci, R. C., De Paulo, A. S. C., De Freitas, A. K. P. B., Ribeiro, I. C., Pires, L. S. A., Facina, M. E. L., Cabral, M. B., Parduci, N. V., Spegiorin, R. C., Bogado, S. S. G., Junior, S. C., Carachesti, T. N., & Larroque, M. M. (2023). Impacts of Technology on Children’s Health: A Systematic Review. *Revista Paulista de Pediatria*, 41. <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2023/41/2020504>
- Septriani, E., Imron, K., & Oktamarina, L. (2022). Dampak Penggunaan Smartphone terhadap perilaku tantrum anak usia 5-8 Tahun (Fenomenologi di Desa Air Gading Kecamatan Baturaja Barat Kabupaten Ogan Komering Ulu). *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(5), 1425–1431. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i5.587>
- Summer, J., & Vyas, N. (2024). *How Blue Light Affects Kids’ Sleep*. Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep/how-blue-light-affects-kids-sleep>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations Between Screen Time and Lower Psychological Well-Being Among Children and Adolescents: Evidence from a Population-Based Study. *Preventive Medicine Reports*, 12(September), 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Wulandari, D., & Lestari, T. (2021). Pengaruh Gadget terhadap Perkembangan Emosi Anak. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1689–1695. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/1162?articlesBySameAuthorPage=2>
- Zain, Z. M., Jasmani, F. N. N., Haris, N. H., & Nurudin, S. M. (2022). Gadgets and Their Impact on Child Development. *MDPI. Proceedings*, 82(1), 6. <https://doi.org/10.3390/proceedings2022082006>